

PENGARUH KONSUMSI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PMB E KABUPATEN BANDUNG TAHUN 2024

Monica Bell=a Putri Utami,¹

Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: Mother's milk is useful as nutritional intake and also maintains the baby's body resistance. The problem that occurs is the irregularity of breast milk production in postpartum mothers.

Purposed: To determine the effect of consuming green beans on increasing breast milk production in postpartum mothers in PMB E, Bandung Regency in 2024.

Methods: The research design uses a quasi experiment with a pretest posttest approach with control group design. A population of 30 people using a purposive sampling technique resulted in a sample of 15 people in the experimental group and 15 people in the control group. The research instrument used an observation sheet for breast milk expenditure. Data analysis was univariate with frequency distribution and bivariate using the Mann Whitney test.

Results: Most breast milk production in postpartum mothers before consuming green beans was low (86.75%) and after consuming green beans most breast milk was abundant (73.3%). Breast milk production among postpartum mothers who did not consume green beans before the intervention was mostly insufficient breast milk (80%) and after the intervention most breast milk was sufficient (53.3%). There is a difference in breast milk production between postpartum mothers who consume green beans and those who do not consume green beans in PMB E (p -value $0.000 < 0.05$).

Conclusion: Consuming green beans can increase breast milk production in postpartum mothers.

Keywords: Green Beans, Breast Milk Production, Postpartum Mothers.

Pendahuluan

Masa nifas adalah masa pemulihan yang dimulai dari persalinan Sampai alat-alat kandungan kembali, seperti sebelum hamil. panjang masa nifas yaitu 6-8 minggu. Air susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi yang sangat sempurna yaitu DHA,AA, Omega 6, laktosa, taurin, protein, laktobasius, vitamin A, kolostrum, lemak, zat besi, laktoferin and lisozim yang bermanfaat bagi bayi berupa sumber gizi utama bayi yang diberikan selama 6 bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun (Astuti, 2019). Menurut peraturan pemerintah RI NO.33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif yaitu bahwa ASI (Air susu ibu) diberikan kepada bayi sejak lahir selama enam (6) bulan tanpa menambahkan/mengganti dengan makanan dan minuman yang lain (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi pemberian ASI eksklusif di dunia sekitar 38% (WHO, 2022). Prevalensi ASI eksklusif di Indonesia mencapai yaitu 37,3%. Di Jawa Barat, cakupan pemberian ASI eksklusif berdasarkan profil kesehatan Jawa Barat tahun 2022 sebesar 68,09%. Di Kabupaten Bandung angka prevalensi bayi ASI eksklusif tahun 2020 sebesar 85%. Walaupun angka tersebut sudah melampaui target Restrata namun masih ada bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif. Cakupan IMD di kabupaten sebesar 94.50%, angka ini sudah diatas target surveilans gizi yaitu 50%. (Profil kesehatan Bandung). Menurut Kementrian Kesehatan RI, (2019), terdapat 29.322 kematian bayi usia 0-59 bulan yang tidak diberi ASI eksklusif pada tahun 2020, dimana 69% (20.244 kematian) terjadi pada masa neonatus, 21% (6.151 kematian) terjadi antara usia 29 hari dan 11 bulan, dan 10% dari 2.927 kematian terjadi antara usia 12 dan 59 bulan. Di Indonesia terdapat 31,36% dari 73,94% anak sakit karena tidak menerima ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif sangat berpengaruh pada kesehatan anak, dan tumbuh kembang anak dampaknya dapat mengalami stunting, obesitas dan penyakit kronis lainnya.

Kegagalan ASI eksklusif dapat memicu tingginya penyakit, frekuensi kejadian penyakit pada kelompok Non ASI eksklusif adalah 40%, sedangkan kelompok ASI eksklusif lebih rendah yakni 23,3%. Permasalahan terkait rendahnya pencapaian ASI Eksklusif disebabkan oleh kondisi ibu yang biasanya terjadi sejak hari pertama kelahiran, ibu nifas

sering mengeluh bahwa pada saat menyusui ASI sedikit atau ASI macet. Adapun upaya masyarakat yang dilakukan untuk mengatasi produksi ASI yang sedikit yaitu selain dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi juga mengkonsumsi tanaman obat pelancar ASI. ibu nifas dianjurkan dengan cara mengkonsumsi sayuran (Badriah., 2019). Salah satu tanaman yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI adalah tanaman katuk dan berbagai jenis makanan (olahan) asal kacang hijau seperti bubur kacang hijau, minuman kacang hijau, kue tradisional, dan kecambah (Wulandari D, 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu nutrisi ibu. Jika makanan yang ibu konsumsi tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, maka kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Maritalia, 2019). Salah satu upaya memperbanyak ASI yaitu dengan meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi air susu yaitu kacang hijau (Wakhida, 2019). Penelitian Wahyuni dan Sumiati (2020) menyebutkan ada pengaruh jantung pisang batu terhadap produksi ASI sebesar 0,793 kali. Menurut Wakhida (2019), menyatakan terdapat peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi kacang hijau yaitu sebesar (75%). Dari hasil penelitian tersebut, komposisi gizi pada kacang hijau lebih tinggi dibandingkan dengan jantung pisang batu.

Kandungan gizi kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) sebagai galactagogue (pelancar sekresi air susu). Ini adalah salah satu makanan yang sangat bagus dikonsumsi oleh ibu menyusui karena dapat memperlancar produksi ASI. Berdasarkan penelitian yang dilakukan tingginya kandungan karbohidrat dan protein serta vitamin lainnya menjadi sumber energi yang dapat memacu peningkatan sekresi ASI, selain itu kacang hijau juga mudah ditemukan dan harga yang ekonomis untuk semua kalangan. Kacang hijau dapat digunakan sebagai menu harian alternatif bagi ibu menyusui dan solusi untuk menangani produksi ASI yang sedikit pada ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Peningkatan kedua hormon ini dipengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino yang ada pada kacang hijau yang

juga mempengaruhi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Peningkatan hormon oksitosin akan membuat ASI mengalir deras dibanding dengan biasanya. Kacang hijau mempunyai kandungan B1 yang sangat bermanfaat untuk menyusui (Widyastuti, 2019).

Pemenuhan nutrisi yang adekuat selama proses laktasi dapat mempengaruhi pengeluaran hormon prolaktin yang berfungsi untuk merangsang sekresi air (Suksety & Ikhlasiah, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang meneliti pengaruh konsumsi kacang hijau dengan produksi ASI pada ibu menyusui dengan usia 0-6 bulan hasil penelitian didapatkan produksi ASI sebelum perlakuan yaitu dengan skor 1 terdapat 100% (20 orang) artinya keseluruhan responden ASI nya tidak lancar. Setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan observasi kembali, didapatkan produksi ASI mengalami peningkatan skor, skor 2 sebanyak 75% (15 orang) yang menjadi kelompok mayoritas dan produksi ASI menetap dengan skor 1 sebanyak 25% (5 orang) yang menjadi kelompok minoritas. Kesimpulannya semakin sering mengkonsumsi kacang hijau pengeluaran ASI semakin lancar. Hal inilah yang mendasari keinginan peneliti untuk mengetahui sejauh mana pengaruh para ibu menyusui tentang pemanfaatan kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan Di PMB E Kabupaten Bandung, diperoleh data ibu postpartum pada penelitian pada bulan Mei-Juni 2024 berjumlah 30 ibu postpartum. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu postpartum dari 10 ibu postpartum didapatkan data, 7 responden yang mengalami produksi ASI sedikit atau < 10 ml karena kurangnya asupan nutrisi yang dikonsumsi ibu postpartum. Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan pada latar belakang, dengan tingginya ibu postpartum yang mengalami produksi ASI sedikit dan faktor yang mempengaruhi ibu dalam menyusui yaitu asupan nutrisi yang kurang, dapat mempengaruhi produksi ASI. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB E Kabupaten Bandung tahun 2024".

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan pendekatan *pretest posttest with control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh produksi ASI pada ibu nifas yang mengkonsumsi kacang hijau dengan yang tidak mengkonsumsi kacang hijau di PMB E Kabupaten Bandung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PMB E Kabupaten Bandung.

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas normal hari pertama berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang sebagai kelompok eksperimen dan 15 orang sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah *accidental sampling* yaitu dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Sugiyono, 2021).

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Di bawah ini menyajikan mengenai karakteristik responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F (n=15)	%	F (n=15)	%
Umur				
20-25 tahun	11	73,3%	11	73,3%
26-30 tahun	4	26,7%	4	26,7%
Paritas				
Primipara	6	40%	5	33,3%
Multipara	9	60%	10	66,7%
Pendidikan				
SD	1	6,7%	1	6,7%
SMP	8	53,3%	10	66,7%
SMA	6	40%	4	26,6%
Pekerjaan				
IRT	10	66,7%	12	80%
Buruh	1	6,7%	1	6,7%
Wiraswasta	4	26,6%	2	13,3%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil pada kelompok eksperimen paling banyak umur 20-25 tahun sebanyak 11 orang (73,3%), paritas multipara sebanyak 9 orang (60%), pendidikan SMP sebanyak 8 orang (53,3%),

pekerjaan IRT sebanyak 10 orang (66,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak umur 20-25 tahun sebanyak 11 orang (73,3%), paritas multipara sebanyak 10 orang (66,7%), pendidikan SMP sebanyak 10 orang (66,7%), pekerjaan IRT sebanyak 12 orang (80%).

2. Produksi ASI Sebelum dan Setelah Konsumsi Kacang Hijau pada Ibu Nifas di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Di bawah ini disajikan hasil penelitian mengenai produksi ASI sebelum dan setelah konsumsi kacang hijau pada ibu nifas di PMB E Kabupaten Bandung tahun 2024.

Tabel 4.2
Produksi ASI Sebelum dan Setelah Konsumsi Kacang Hijau pada Ibu Nifas di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	13	86,7%	1	6,7%
Cukup	2	13,3%	3	20,0%
Banyak	0	0%	11	73,3%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui produksi ASI pada ibu nifas sebelum konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI kurang (86,75%) dan setelah konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI banyak (73,3%).

3. Produksi ASI Sebelum dan Setelah pada Ibu Nifas yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Tabel 4.3
Produksi ASI Sebelum dan Setelah pada Ibu Nifas yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Produksi ASI	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	12	80%	6	40,0
Cukup	3	20%	8	53,3
Banyak	0	0%	1	1
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui produksi ASI pada ibu nifas yang tidak konsumsi kacang hijau sebelum intervensi sebagian besar ASI kurang (80%) dan setelah intervensi sebagian besar ASI cukup (53,3%).

4. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Konsumsi Kacang Hijau dengan yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Tabel 4.4
Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Konsumsi Kacang Hijau dengan yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Kelompok	N	p-value
Eksperimen (Konsumsi Kacang Hijau)	15	0,000
Kontrol (Tidak Konsumsi Kacang Hijau)	15	

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang konsumsi kacang hijau dengan yang tidak konsumsi kacang hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024.

Pembahasan

1. Produksi ASI Sebelum dan Setelah Konsumsi Kacang Hijau pada Ibu Nifas di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui produksi ASI pada ibu nifas sebelum konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI kurang (86,75%) dan setelah konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI banyak (73,3%)

Meimbeirikan Air Susu Ibu (ASI) tanpa makanan atau minuman lain seipeirti susu formula, bubur, air putih, teh, kopi dan buah-buahan seipeirti pisang dan seijeinisnya. ASI adalah cairan beirupa eimulsi lemak dalam larutan proteiin yang diseikreisikan oleh keileinjar susu ibu yang meirupakan makanan alami utama bagi bayi, ASI sudah meingandung seimua zat gizi yang dikandungnya dan meimiliki eineirgi tinggi yang dihasilkan seijk masa keihamilan (Wijaya, 2019).

Kacang hijau mengandung laktagogum (zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI) dan telah terbukti secara ilmiah bahwa kacang hijau yang mengandung vitamin B kompleks alami dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu menyusui, dan membantu produksi ASI. Kacang hijau untuk memperlancar pengeluaran ASI, kacang hijau juga membantu mencukupi kebutuhan protein dan energi pada ibu menyusui (Ali, 2019).

Penelitian Wakhida (2019) mengenai pengaruh konsumsi kacang hijau dengan produksi asi pada ibu menyusui dengan usia bayi 0-6 bulan didapatkan hasil sebanyak 75% mengalami peningkatan produksi ASI, sebanyak 25% produksi ASI tetap/tidak ada peningkatan.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, dikaitkan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi konsumsi kacang hijau maka produksi ASI meningkat. Hal tersebut dikarenakan pada kacang hijau terdapat kandungan laktogogum yang dapat meningkatkan produksi ASI.

2. Produksi ASI Sebelum dan Setelah pada Ibu Nifas yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui produksi ASI pada ibu nifas yang tidak konsumsi kacang hijau sebelum intervensi sebagian besar ASI kurang (80%) dan setelah intervensi sebagian besar ASI cukup (53,3%).

Upaya yang bisa dilakukan oleh meningkatkan produksi ASI yang baik juga dipeengaruhi faktor asupan makanan ibu, sehingga dianjurkan ibu juga harus mengonsumsi makanan yang bergizi agar komposisi ASI pun juga baik (Puspitasari & Pratiwi, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2021) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan produksi ASI didapatkan bahwa faktor yang paling utama dalam peningkatan produksi ASI adalah faktor asupan makanan yang bernutrisi.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, didapatkan bahwa dalam upaya meningkatkan produksi ASI yaitu dengan mengonsumsi makanan bernutrisi. Hasil penelitian pada kelompok kontrol didapatkan bahwa walaupun tidak diberikan kacang hijau, ibu tetap mengalami peningkatan produksi ASI. Hal tersebut dikarenakan ibu dalam kesehariannya terbiasa mengonsumsi makanan kacang-kacangan, sayuran hijau, ikan dan telur.

3. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas yang Konsumsi Kacang Hijau dengan yang Tidak Konsumsi Kacang Hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Mann*

Whitney didapatkan $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang konsumsi kacang hijau dengan yang tidak konsumsi kacang hijau di PMB E Kabupaten Bandung Tahun 2024.

Kacang hijau mengandung 20 – 25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar (77%). Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat antigizi, seperti antitrypsin dan tanin (polifenol) pada kacang hijau (Astawan, 2019). Dengan adanya polifenol dan isoflavon pada kacang hijau dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh *milk production reflex* dan *let down reflex*, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, peningkatan kedua hormon ini dipengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino serta vitamin B1 yang ada pada kacang hijau. Polifenol dan asam amino mempengaruhi hormon prolaktin yang bekerja untuk memproduksi ASI dengan cara masuk ke peredaran darah menuju ke payudara kemudian mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi ASI. Setelah ASI diproduksi, hormon oksitosin yang membuat sel-sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Hormon oksitosin dapat bekerja dengan baik karena dipengaruhi oleh kandungan B1 yang ada pada kacang hijau yang dapat membuat perasaan ibu menjadi tenang dan bahagia. Peningkatan hormon oksitosin akan membuat ASI mengalir deras dibanding dengan biasanya. (Widyastuti, 2019).

Penelitian Wulandari (2019) mengenai pengaruh pemberian kacang hijau pada ibu nifas dengan kelancaran produksi asi di BPM Yuni Widaryanti, Sumbermulyo Jogoroto Jombang didapatkan hasil ada pengaruh pemberian kacang hijau terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan $p\text{-value}$ $0,001 < 0,05$.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas, dikaitkan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang mengonsumsi kacang hijau dan yang tidak mengonsumsi kacang hijau. Adanya hasil ASI meningkat pada kelompok yang mengonsumsi

kacang hijau dikarenakan kacang hijau tinggi protein, vitamin, dan mineral, yang penting untuk kesehatan ibu menyusui dan kualitas ASI. Nutrisi yang baik dapat membantu tubuh memproduksi ASI yang cukup dan berkualitas. Kacang hijau mengandung isoflavin, yang merupakan senyawa fitoestrogen. Fitoestrogen dapat memiliki efek yang mirip dengan estrogen dalam tubuh, yang berperan dalam proses laktasi dan produksi ASI.

Kesimpulan

1. Produksi ASI pada ibu nifas sebelum konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI kurang (86,75%) dan setelah konsumsi kacang hijau sebagian besar ASI banyak (73,3%).
2. Produksi ASI pada ibu nifas yang tidak konsumsi kacang hijau sebelum intervensi sebagian besar ASI kurang (80%) dan setelah intervensi sebagian besar ASI cukup (53,3%).
3. Terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu nifas yang konsumsi kacang hijau dengan yang tidak konsumsi kacang hijau di PMB E (p -value $0,000 < 0,05$).

Daftar Pustaka

- Ali, Z. (2019). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta : EGC.
- Ambarwati, E. R dan Wulandari Diah. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Andrianto dan Indiarto. (2019). *Budidaya dan Analisis Usaha Tani; Kedelai, Kacang Hijau, Kacang Panjang*. Cetakan Pertama. Penerbit Absolut, Yogyakarta. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Astuti, S. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Penerbit Erlangga.
- Badriah, dkk. (2019). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Bandung: Aditama.
- Daneifii, (2020). *Prevalence of Key Breastfeeding Indicators in 29 sub-Saharan African Countries: A Meta Analysis of Demographic and Health Surveys*.
- Falikhah, (2019). *ASI dan Menyusui (Tinjauan Demografi Kependudukan)*. Jurnal Ilmu Dakwah, 13(26).
- Heindarto & Priinggadiinii, 2019. *Faktor yang memengaruhi pemberian ASI eksklusif pada bayi cukup bulan yang dilakukan inisiasi menyusu dini (IMD)*. Sari Pediatri, 15(6).
- Heirman, H. et al. (2019). *Factors Associated With Appropriate Complementary Feeding : A Scoping Review*. Journal Pediatric Nurses.
- Hidajat & Damayanti (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Pada Ny. W Dengan Post Sectio Caesarea di Ruang Bougenville Prof DR. Margono Soekarjo Purwokerto*. Jurnal Pengabdian Mandiri. Vol. 1 No. 7.
- IDAI (2019). *Air Susu Ibu dan Tumbuh Kembang Anak*. Indonesia Pediatric Society. <http://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/air-susu-ibu>.
- lida, I dkk., (2019). *Pemberian Dukungan Untuk Menyusui ASI Eksklusif Enam Bulan Di Puskesmas Kemiri Muka, Depok, Jawa Barat*. Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat.
- Iriani, F. (2019). *Pengaruh Pemberian Kacang Hijau (Vigna Radiata) terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Pelambuan Banjarmasin*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Vol. 3 No.2.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khosiidah, (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Kolostrum pada Bayi Baru Lahir di Puskesmas Baturaden Kabupaten Banyumas*. Vol. 9 No.1.
- Lestari, E. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Produksi ASI*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 8. No 3.
- Maritalia, D. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Maruliyanda, C. (2019). *Pengaruh Ekstrak Etanolik Kecambah Kacang Hijau (Phaseolus radiatus) Terhadap Kualitas Spermatozoa Mencit (Mus musculus) yang Terpapar 2-Methoxyethanol*. Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Airlangga Surabaya.
- Purwono dan Hartono, (2019). *Seri Agribisnis: Kacang Hijau*. Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya.
- Puspiita & Pratiwii, 2019. *Hubungan Stres Psikologis Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Primipara Yang Menyusui Bayi Usia 1-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorambi*. Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

- Riinata et al., 2019. *Teknik Menyusui Posisi, Perlekatan dan Keefektifan Menghisap-Studi pada Ibu Menyusui di RSUD Sidoarjo*. In: Prosiding Seminar Nasional & Internasional.
- Rukmana, R. (2019). *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Seitiani, O. (2019). *The Effectiveness of Combination of Oxytocin and Endorphin Massage on Uterine Involution in Primiparous Mothers*. *Belitung Nursing Journal*, 3(5).
- Shohib, A. (2019). *Asi dan Susu Formula :Kandungan dan Manfaat Asi dan Susu Formula*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suksety, E dan Ikhlasiah. (2019). *Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol. 2 No. 3.
- Sutriyawan A. (2021). *Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan: Dilengkapi Tuntunan Membuat Proposal Penelitian*. Bandung: Refika Aditama.
- Triisnawati, Ei dan Wiidyastutiik. (2019). *Exclusive breastfeeding failure: lactation and management*. Pontianak: Jurnal Forum ilmiah Kesehatan Masyarakat.
- Wahyuni dan Sumiati (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Wakhida, S. (2019). *Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui dengan Usia Bayi 0-6 Bulan*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan* 1(1).
- WHO, 2022. *Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants*. In: WHO.
- Widyastuti, Y. (2019). *Karakteristik Ibu yang Tidak Memberikan ASI Eksklusif. Kesehatan Ibu dan Anak*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* Volume 7 No.1.
- Wijaya, F. 2019. *ASI Eksklusif : Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan*. *Cermin Dunia Kedokteran* Vol. 46 No.4.
- Wirakusumah, F. (2019). *Konsistensi Penelitian Dalam Bidang Kesehatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Wulandari, D dan Jannah. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendika Press.
- Wulandari, D. (2019). *Perbandingan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum dengan Madu Vs Povidon Iodin di RB Amanda Yogyakarta*. *Obgyn RS Akademik UGM*.
- Yuliani33. (2019). *Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Yuriisa, W. (2019). *Etika Penelitian Kesehatan*. Riau: Faculty of Medicine Press.